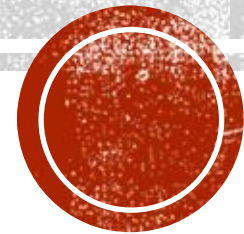


PINHÃO

Conhecendo o Pinhão



CONHECENDO A HISTÓRIA DO PINHÃO

- No passado, fazia parte da alimentação dos indígenas;
- Hoje tem presença marcante na culinária da região Sul do Brasil;
- Principalmente consumido nas épocas frias do Sul;
- Ele é associado ao frio, aconchego e as festas do Sul do país;
- Vinda da planta Araucária ou pinheiro.



BENEFÍCIOS DO PINHÃO

- Fornece energia na forma de carboidrato;
- Fibras;
- Celebrados compostos fenológicos, defensores das células;
- Amido resistente;
- Proteínas e minerais essenciais como:ferro, potássio, cálcio, magnésio, zinco e vitamina C;
- Baixo teor de gordura e sódio.



SOBRE A ESPÉCIE DO PINHÃO

- Dados da Embrapa Florestas, no Paraná, sustentam que matas de araucárias cobriam perto de 185 mil quilômetros quadrados antes da colonização. Hoje restam apenas 2% dessas florestas. É assombroso, porém, felizmente, já se articula um movimento de proteção, advogado por pesquisadores e ambientalistas.
- Com o objetivo de zelar pela espécie a Embrapa Florestas, em parceria com órgãos estaduais e universidades do Sul, está por trás do projeto “Estradas com Araucarias”. Ele oferece incentivo financeiro para o plantio desses pinheiros em divisas de propriedades rurais. Além de embelezar as vias com fileiras de árvores, colabora com a fauna e aumenta a cultura do pinhão.



A copa: à medida que o pinheiro envelhece, os galhos se concentram no topo, em formato de candelabro.

A altura: a árvore alcança de 20 a 25 metros, mas pode atingir até 50, de acordo com o clima e a região.

O fruto: as bolotas chamadas de pinha são os verdadeiros frutos e guardam as sementes, ou pinhões.

A região: a araucária prefere áreas de serra, com altitudes acima de 500 metros, para se reproduzir.

PLANTA ARAUCÁRIA



Ingredientes:

Carnes variadas (pode ser bovina, de frango ou porco, você escolhe)

Couve-flor

Brócolis

Couve

Repolho

Tomate

Pimentão

Batata salsa

Cenoura

Abóbora

Pinhão

Modo de preparo:

Tempere e frite as carnes escolhidas e reserve. Asse o pinhão, cozinhe a cenoura e a batata salsa e também reserve. Refogue, primeiro, o brócolis e a couve-flor. Depois, acrescente a couve, o repolho, o tomate, o pimentão e a abóbora.

ENTREVERO DE PINHÃO



Fontes: Embrapa; Veja Saúde.

